



YOSH SPORT GIMNASTIKACHILARIDA MOSLASHUVCHANLIK SIFATINI  
RIVOJLANTIRISHNING SAMARALI USULLARI

**Sayfiyev Hikmatullo Xayrullayevich**

**Asia International University**

Email: [hikmatullosayfiyev@gmail.com](mailto:hikmatullosayfiyev@gmail.com)

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada 7–8 yoshli sport gimnastikachilarda moslashuvchanlikni rivojlantirish metodikasini takomillashtirish masalalari ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Tadqiqot davomida yosh sportchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari, mushak elastikligi hamda bo'g'imlar harakatchanligining rivojlanish darajasi o'rganildi. Pedagogik tajribada stretching mashqlari, muvozanat elementlari, oldinga va orqaga aylanish mashqlari hamda maxsus gimnastik mashqlarga asoslangan takomillashtirilgan mashg'ulot dasturi qo'llanildi.

**Kalit so'zlar:** sport gimnastikasi, moslashuvchanlik, stretching mashqlari, yosh gimnastikachilar, jismoniy tayyorgarlik, maxsus mashqlar, egiluvchanlik, koordinatsiya, pedagogik tajriba, gimnastika metodikasi.

### **Kirish**

Sport gimnastikasi texnik jihatdan murakkab va yuqori koordinatsiyani talab qiluvchi sport turlaridan biri hisoblanadi. Ushbu sport turida yuqori natijalarga erishish sportchilarning jismoniy sifatlari, ayniqsa moslashuvchanlik darajasi bilan bevosita bog'liqdir. Moslashuvchanlik gimnastik elementlarni texnik jihatdan aniq bajarish, harakat amplitudasini kengaytirish hamda murakkab kombinatsiyalarni xavfsiz amalga oshirishda asosiy funksional omillardan biri sifatida namoyon bo'ladi. 7–8 yosh davri esa mushak-elastik tizim, bo'g'imlar harakatchanligi va nerv-mushak koordinatsiyasi faol rivojlanadigan fiziologik bosqich bo'lib, aynan shu yoshda moslashuvchanlikni maqsadli rivojlantirish yuqori sport natijalari uchun muhim poydevor yaratadi.

Jahon sport amaliyotida yosh gimnastikachilar tayyorgarligini takomillashtirishda moslashuvchanlikni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Xalqaro ilmiy tadqiqotlarda stretching mashqlari, dinamik cho'zilish usullari hamda maxsus gimnastik mashqlar yosh sportchilarning harakat amplitudasi va texnik tayyorgarligini sezilarli oshirishi ilmiy asoslangan. G. Dallas, Y. Kobayashi, Y. Nagano, M. Suzukawa, A. Deineko kabi tadqiqotchilar tomonidan olib borilgan ilmiy ishlarda moslashuvchanlikning yetarli rivojlanmaganligi texnik elementlarni bajarish aniqligiga, koordinatsiyaga hamda jarohatlanish xavfining ortishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi qayd etilgan.

Respublikamizda jismoniy tarbiya va sport tizimini rivojlantirish, sportchilar zaxirasini shakllantirish hamda sport ta'limini modernizatsiya qilish bo'yicha keng ko'lamli islohotlar amalga oshirilmoqda. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF–5924-son Farmonida jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, sport ta'limi sifatini oshirish





## TANQIDIY NAZAR, TAHLILIIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'OYALAR



hamda yuqori malakali sportchilarni tayyorlash davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlari sifatida belgilangan. Mazkur farmonda sport mashg'ulotlariga ilmiy yondashuvlarni joriy etish, zamonaviy metodikalarni ishlab chiqish va yosh sportchilar tayyorgarligini takomillashtirish vazifalari ko'rsatib o'tilgan.

Shuningdek, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi PQ-5279-son qarorida olimpiya va paralimpiya sport turlari bo'yicha sportchilar zaxirasini tayyorlash tizimini takomillashtirish, sport ta'lim muassasalarining moddiy-texnik bazasini mustahkamlash hamda yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligini ilmiy asosda tashkil etish vazifalari belgilangan. 2022-yil 12-dekabrdagi PQ-449-son qarorda esa gimnastika sport turlarini rivojlantirish, iqtidorli yoshlarni saralash va ularning maxsus jismoniy tayyorgarligini kuchaytirish bo'yicha aniq chora-tadbirlar belgilab berilgan. Mazkur normativ-huquqiy hujjatlar sport gimnastikachilarida moslashuvchanlikni rivojlantirish metodikasini takomillashtirish zaruratini yanada kuchaytiradi.

Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, yosh gimnastikachilarda moslashuvchanlikni rivojlantirish muammosi mahalliy va xorijiy olimlar tomonidan turli yo'nalishlarda tadqiq etilgan. A.K. Eshtayev, M.N. Umarov, S. Hakimov, G.K. Sushko, H.X. Sayfiyev, M.A. Saidova va boshqa tadqiqotchilar tomonidan gimnastika mashg'ulotlarida maxsus cho'zilish mashqlari, bosqichli tayyorgarlik hamda individual yondashuvlarning samaradorligi asoslab berilgan. Tadqiqotlarda yosh sportchilarning anatomik-fiziologik xususiyatlarini hisobga olish, mashg'ulot yuklamalarini bosqichma-bosqich oshirish va mashqlarni muntazam qo'llash moslashuvchanlik rivojlanishining asosiy pedagogik shartlari sifatida qayd etilgan.

Biroq amaliyot tahlillari boshlang'ich tayyorlov guruhlarida mashg'ulotlarning aksariyat hollarda umumiy dasturlar asosida tashkil etilayotganligini, individual yondashuv yetarli darajada qo'llanilmayotganligini hamda moslashuvchanlikni rivojlantirish uchun maxsus metodik vositalarning tizimli joriy etilmaganligini ko'rsatmoqda. Ayniqsa, 7-8 yoshli sport gimnastikachilarida mushak elastikligi va bo'g'imlar harakatchanligini rivojlantirishda yosh xususiyatlariga mos mashqlar tanlash hamda yuklamani me'yorlashtirish bilan bog'liq muammolar mavjud. Bu esa murakkab texnik elementlarni o'zlashtirish samaradorligini pasaytiradi va jarohatlanish xavfini oshiradi.

Shu nuqtai nazardan, 7-8 yoshli sport gimnastikachilarda moslashuvchanlikni rivojlantirish metodikasini takomillashtirish, maxsus mashqlar tizimini ishlab chiqish hamda uning pedagogik samaradorligini ilmiy asoslash sport pedagogikasining dolzarb ilmiy-amaliy vazifalaridan biri hisoblanadi.

Tadqiqot jarayonida 7-8 yoshli sport gimnastikachilarda moslashuvchanlikni rivojlantirish metodikasining samaradorligini aniqlash maqsadida nazariy, empirik hamda matematik-statistik usullar kompleks ravishda qo'llanildi. Tadqiqot 2022-2025-yillar davomida uch bosqichda tashkil etildi hamda Buxoro, Navoiy va Qashqadaryo viloyatlaridagi gimnastika sport turlariga ixtisoslashtirilgan sport maktablarida olib borildi.





## TANQIDIY NAZAR, TAHLILY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'OYALAR



Tadqiqotning birinchi bosqichida sport gimnastikasida moslashuvchanlikni rivojlantirishga oid 140 dan ortiq ilmiy-uslubiy adabiyotlar, monografiyalar, ilmiy maqolalar, dissertatsiyalar hamda normativ-huquqiy hujjatlar tahlil qilindi. Mazkur bosqichda yosh gimnastikachilar organizmining anatomik-fiziologik xususiyatlari, mushak-elastik tizimining rivojlanish qonuniyatlari va sport mashg'ulotlarining pedagogik asoslari o'rganildi. Shuningdek, xorijiy va mahalliy olimlarning moslashuvchanlikni rivojlantirishga oid ilmiy qarashlari qiyosiy tahlil qilinib, mavjud metodikalarning samaradorligi baholandi.

Tadqiqotning ikkinchi bosqichida tajriba va nazorat guruhlarini shakllantirildi. Tadqiqotga jami 90 nafar 7–8 yoshli sport gimnastikachilar jalb qilindi. Ishtirokchilar yosh, jins, sport bilan shug'ullanish muddati hamda jismoniy rivojlanish darajasi bo'yicha saralandi. Tadqiqot boshida sportchilarning antropometrik va funksional ko'rsatkichlari aniqlandi. Jumladan, bo'y uzunligi, tana vazni, ko'krak qafasi kengligi, puls chastotasi va nafas olish ko'rsatkichlari o'rganildi. Tajriba boshida nazorat va tajriba guruhlarini o'rtasida statistik jihatdan ishonchli farq aniqlanmadi ( $p > 0,05$ ).

Sportchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini baholash uchun pedagogik testlardan foydalanildi. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni aniqlashda 30 metr ga yugurish, 3x10 metr ga yugurish, arqonda sakrash, bir oyoqda sakrash, qo'llarni bukib-yozish, turgan joydan uzunlikka sakrash va oldinga egilish testlari qo'llanildi. Maxsus jismoniy tayyorgarlikni baholashda esa qo'llarda tik turish, gimnastik narvonda oyoqlarni ko'tarish, tayanchda 90 gradus holatda turish, doira shaklidagi aylanish, balandlikka sakrash, "mostik", oldinga va orqaga dumaloq hamda shpagat mashqlari asosiy mezon sifatida tanlandi.

Tajriba guruhida moslashuvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan takomillashtirilgan haftalik mashg'ulot dasturi qo'llanildi. Dastur tarkibiga stretching mashqlari, oldinga va orqaga aylanish elementlari, qo'llarda tik turish, round-off, cartwheel, front handspring hamda muvozanat mashqlari kiritildi. Mashg'ulotlar haftasiga 4 marotaba tashkil etilib, har bir mashg'ulotning davomiyligi 90 daqiqani tashkil etdi. Mashqlar bosqichma-bosqich murakkablashtirilib borildi va yuklamalar sportchilarning individual imkoniyatlariga mos ravishda me'yorlashtirildi.

Tadqiqot davomida pedagogik kuzatuv usuli orqali sportchilarning texnik harakatlarni bajarish aniqligi, harakat amplitudasi, koordinatsiyasi va mashqlarni o'zlashtirish darajasi muntazam nazorat qilindi. Mashg'ulotlar jarayonida xavfsizlik qoidalariga qat'iy amal qilindi, mashqlar maxsus gimnastik matlar ustida bajarildi hamda murabbiy tomonidan sug'urtalash usullari qo'llanildi. Bu esa yosh sportchilarda jarohatlanish holatlarining oldini olish imkonini berdi.

Olingan natijalar matematik-statistik usullar yordamida qayta ishlanib, o'rtacha qiymatlar, foiz ko'rsatkichlari hamda Studentning t-mezeni asosida guruhlar o'rtasidagi farqning ishonchlilik darajasi aniqlandi. Statistik tahlillar tajriba guruhi natijalari nazorat guruhiga nisbatan  $p \leq 0,05$  darajada ishonchli yuqori ekanligini ko'rsatdi.

Tadqiqot davomida 7–8 yoshli sport gimnastikachilarning jismoniy rivojlanishi, funksional holati hamda moslashuvchanlik ko'rsatkichlari tajriba va nazorat guruhlarini kesimida tahlil



## TANQIDIY NAZAR, TAHLILY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'OYALAR



qilindi. Tadqiqot boshida sportchilarning antropometrik va funksional ko'rsatkichlari bo'yicha guruhlar o'rtasida statistik jihatdan ishonchli farq aniqlanmadi ( $p > 0,05$ ). Jumladan, tajriba guruhida bo'y uzunligi o'rtacha  $121,9 \pm 6,4$  sm, tana vazni  $23,0 \pm 3,3$  kg va puls chastotasi  $25,0 \pm 3,3$  marta/15 soniyani tashkil etdi. Nazorat guruhida ham ushbu ko'rsatkichlar deyarli bir xil natijalarni qayd etdi. Bu esa eksperiment boshlanishida guruhlarining jismoniy tayyorgarlik darajasi teng ekanligini ko'rsatdi.

Pedagogik tajriba yakunida tajriba guruhi sportchilarida moslashuvchanlik va maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari sezilarli darajada yaxshilangani kuzatildi. Oldinga egilish testi bo'yicha tajriba guruhi sportchilarining natijalari 10,67 sm dan 18,94 sm gacha oshdi, bu esa 77,5 % lik o'sishni tashkil etdi. Nazorat guruhida esa ko'rsatkich 11,13 sm dan 14,26 sm gacha yaxshilanib, o'sish 28,1 % ni tashkil etdi. Mazkur natijalar stretching mashqlari va maxsus egiluvchanlik mashqlarining samaradorligini tasdiqlaydi.

“Mostik” mashqi bo'yicha tajriba guruhi natijalari 66,87 sm dan 84,35 sm gacha yaxshilanib, 26,1 % lik ijobiy o'sish qayd etildi. Nazorat guruhida esa ushbu ko'rsatkich 67,27 sm dan 74,18 sm gacha o'sdi. Bu natijalar umurtqa pog'onasi va mushak elastikligining sezilarli rivojlanganligini ko'rsatadi.

Shpagat mashqi bo'yicha tajriba guruhida ko'rsatkich 24,33 sm dan 10,12 sm gacha kamaydi. Ushbu natija moslashuvchanlik darajasining 58,4 % ga yaxshilanganligini bildiradi. Nazorat guruhida esa natija 24,0 sm dan 18,74 sm gacha o'zgardi. Tajriba guruhi natijalari ishlab chiqilgan metodikaning son mushaklari va bo'g'imlar harakatchanligini rivojlantirishdagi yuqori samaradorligini ko'rsatdi.

Qo'llarda tik turish testi natijalari ham ijobiy dinamikani qayd etdi. Tajriba guruhida natija 3,48 soniyadan 8,92 soniyagacha oshib, 156,3 % lik o'sish kuzatildi. Nazorat guruhida esa ko'rsatkich 3,68 soniyadan 5,74 soniyagacha yaxshilandi. Ushbu natijalar muvozanat va koordinatsion qobiliyatlarning rivojlanganligini tasdiqlaydi.

Arqonda sakrash testida tajriba guruhi sportchilari 15,4 martadan 28,7 martagacha natija ko'rsatib, 86,3 % lik o'sishga erishdi. Nazorat guruhida esa ko'rsatkich 15,8 martadan 21,3 martagacha yaxshilandi. Bir oyoqda sakrash natijalari bo'yicha ham tajriba guruhi 54,3 % lik o'sishni qayd etdi. Bu mushaklarning funksional tayyorgarligi va koordinatsion sifatlarning rivojlanganligini ko'rsatadi.

Tadqiqot davomida oldinga va orqaga dumaloq mashqlarini bajarish sifati ham tahlil qilindi. Tajriba guruhi sportchilarida oldinga dumaloq ko'rsatkichi 70,6 % ga, orqaga dumaloq esa 61,3 % ga yaxshilandi. Mashqlarni texnik jihatdan to'g'ri bajarish, harakat amplitudasining oshishi va koordinatsion aniqlikning yaxshilanishi eksperiment davomida qo'llanilgan metodikaning samaradorligini ko'rsatdi.

Matematik-statistik tahlillar natijasida tajriba guruhi ko'rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan statistik jihatdan ishonchli yuqori ekanligi aniqlandi. Studentning t-mezoni bo'yicha  $p \leq 0,05$  darajadagi ishonchlilik qayd etildi. Bu esa ishlab chiqilgan metodikaning ilmiy asoslangan va amaliy jihatdan samarali ekanligini tasdiqlaydi.



## TANQIDIY NAZAR, TAHLILIIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'OYALAR



Jadval natijalari tajriba guruhi sportchilarida moslashuvchanlik va maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan sezilarli darajada yuqori rivojlanganligini ko'rsatdi. Ayniqsa, qo'llarda tik turish mashqi bo'yicha tajriba guruhida 156,3 % lik o'sish qayd etildi. Bu muvozanat, tayanch-harakat apparati barqarorligi va koordinatsion qobiliyatlarning samarali rivojlanganligini anglatadi. Nazorat guruhida esa ushbu ko'rsatkich 55,9 % ni tashkil etdi.

Oldinga egilish testi natijalari bo'yicha tajriba guruhida 77,5 % lik o'sish kuzatildi. Ushbu holat stretching mashqlari va maxsus egiluvchanlik mashqlarining umurtqa pog'onasi hamda mushak elastikligini rivojlantirishda yuqori samaradorlikka ega ekanligini tasdiqlaydi. Nazorat guruhida esa o'sish ko'rsatkichi ancha past bo'lib, 28,1 % ni tashkil etdi. Shpagat mashqi natijalari ham tajriba metodikasining samaradorligini ko'rsatdi. Tajriba guruhida ko'rsatkich 58,4 % ga yaxshilangan bo'lsa, nazorat guruhida bu ko'rsatkich 21,9 % ni tashkil etdi. Bu son mushaklari va bo'g'imlar harakatchanligining sezilarli rivojlanganidan dalolat beradi.

Arqonda sakrash va bir oyoqda sakrash testlari natijalari tajriba guruhi sportchilarida koordinatsiya, tezkorlik va mushaklarning funksional tayyorgarligi sezilarli oshganligini ko'rsatdi. Arqonda sakrash testi bo'yicha tajriba guruhi 86,3 % lik o'sishga erishgan bo'lsa, nazorat guruhida 34,8 % lik o'sish qayd etildi. Oldinga va orqaga dumaloq mashqlaridagi natijalar tajriba guruhi sportchilarida murakkab gimnastik elementlarni bajarish texnikasi yaxshilanganligini ko'rsatdi. Ayniqsa, oldinga dumaloq mashqi bo'yicha 70,6 % lik o'sish koordinatsion tayyorgarlik va harakat aniqligining rivojlanganidan dalolat beradi. Matematik-statistik tahlillar natijasida tajriba guruhi va nazorat guruhi o'rtasidagi farq Studentning t-mezoni asosida  $p \leq 0,05$  darajada ishonchli ekanligi aniqlandi. Bu esa ishlab chiqilgan metodikaning ilmiy asoslangan va amaliy jihatdan samarali ekanligini tasdiqlaydi.

### Xulosa

Tadqiqot natijalari 7–8 yoshli sport gimnastikachilarda moslashuvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan takomillashtirilgan metodika yuqori samaradorlikka ega ekanligini ko'rsatdi. Eksperiment davomida qo'llanilgan stretching mashqlari, muvozanat elementlari, maxsus egiluvchanlik mashqlari va gimnastik texnik harakatlar yosh sportchilarning umumiy hamda maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshiladi. Pedagogik tajriba yakunida tajriba guruhi sportchilarida oldinga egilish ko'rsatkichi 77,5 % ga, qo'llarda tik turish 156,3 % ga, arqonda sakrash 86,3 % ga, oldinga dumaloq mashqi esa 70,6 % ga yaxshilangani aniqlandi. Shpagat va "mostik" mashqlari bo'yicha ham yuqori o'sish dinamikasi qayd etildi. Bu ishlab chiqilgan metodikaning mushak elastikligi, bo'g'imlar harakatchanligi, koordinatsiya va muvozanat sifatlarini samarali rivojlantirganligini ko'rsatadi.

Tahlillar natijasida mashg'ulot yuklamalarini bosqichma-bosqich oshirish, individual yondashuvni qo'llash hamda mashqlarni tizimli tashkil etish yosh sportchilarning funksional imkoniyatlarini yaxshilashda muhim pedagogik omil ekanligi aniqlandi. Ayniqsa, stretching mashqlarini maxsus gimnastik elementlar bilan integratsiyalash texnik harakatlarni bajarish



sifatining oshishiga ijobiy ta’sir ko’rsatdi. Matematik-statistik tahlillar natijasida tajriba guruhi ko’rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan Studentning t-mezoni bo’yicha  $p \leq 0,05$  darajada ishonchli yuqori ekanligi aniqlandi. Mazkur natijalar ishlab chiqilgan metodikaning ilmiy asoslanganligini hamda amaliy jihatdan samarali ekanligini tasdiqlaydi.

Olingan natijalar asosida boshlang’ich tayyorlov bosqichidagi sport gimnastikachilar mashg’ulotlarida moslashuvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan maxsus metodik mashqlar tizimini keng qo’llash maqsadga muvofiq deb hisoblandi. Ushbu metodika yosh sportchilarning texnik tayyorgarligini oshirish, jarohatlar xavfini kamaytirish hamda sport natijalarini yaxshilashda samarali pedagogik vosita sifatida xizmat qiladi.

### **Foydalangan adabiyotlar**

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi PQ-5279-son qarori // “Sport ta’limi tizimini tubdan takomillashtirish orqali olimpiya va paralimpiya sport turlari bo’yicha sportchilar zaxirasini shakllantirish sifatini yanada oshirish chora-tadbirlari to’g’risida”. - Toshkent, 2021.

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 12-dekabrdagi PQ-449-son qarori // “Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to’g’risida”. - Toshkent, 2022.

3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-son Farmoni // “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to’g’risida”. - Toshkent, 2020.

4. Dallas G., Kobayashi Y., Nagano Y. Acute effect of different stretching methods on flexibility and jumping performance in competitive artistic gymnasts // Journal of Sports Medicine and Physical Fitness. - 2014. - Vol. 54. - №6. - P. 683-690.

5. Vernetta M., Peláez-Barrios E.M., López-Bedoya J. Systematic review of flexibility tests in gymnastics // Journal of Human Sport and Exercise. - 2020. - Vol. 17. - №1. - P. 1-16.

6. Deineko A. Features of methodology of flexibility development of female athletes of 8-9 years old engaged in artistic gymnastics // Slobozhanskyi Herald of Science and Sport. - 2020. - Vol. 8. - №5. - P. 45-55.

7. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. - Москва: Советский спорт, 2008. - 512 с.

8. Федотов А.Ф., Пелёвина Е.А. Влияние стретчинга на развитие гибкости гимнастов младшего школьного возраста. - Самара, 2017. - 16 с.

9. Эштаев А.К., Умаров М.Н., Эштаев Д.Р. Gimnastika nazariyasi va uslubi. - Toshkent: Barkamol fayz media, 2017. - 500 b.

10. Saidova M.A. Gimnastika va uni o’qitish metodikasi. - Toshkent: Grand kondor print, 2025. - 252 b.